

Journée de formation « Santé et Mieux-être » en entreprise

*Saviez-vous que seulement 1 travailleur belge sur 10 estime que son employeur mène une politique de santé satisfaisante ? **

*Saviez-vous qu'1 euro investi dans la santé rapporte en moyenne 2,38 euro ? ***

*Alors pourquoi ne pas rendre vos employés et collaborateurs aussi **RESPONSABLES** de leur propre état de bien-être physique et mental au sein de votre entreprise ou de votre organisation ?*

Offrez-leur une journée « Santé et Mieux-être ».

En une journée passée ensemble, rendez vos employés plus heureux et plus productifs.

Ma méthode

Fruit de plus de 5 ans de recherches, d'accompagnements, de formations, de partages et d'écoute, j'ai créé en 2018 « **At Your Max** », une méthode innovante pour vous aider et vous accompagner, vous et vos collaborateurs, dans ce processus de prise de conscience et de prévention en matière de santé. Une approche 360° se résumant en 3 mots:

Conscience - Action - Transformation

Je vous propose une journée « Santé et Mieux-être ». L'objectif de cette formation est d'informer, de sensibiliser et d'offrir un maximum de **conseils pratico-pratiques** pour aider à améliorer l'équilibre et l'état de santé général des personnes, vos collaborateurs, autour des thématiques suivantes :

- ✨ Alimentation saine et équilibrée (boissons, nutrition)
- ✨ Sommeil réparateur
- ✨ Energie corps - esprit
- ✨ Hygiène de vie globale
- ✨ Initiation à la méditation consciente (respiration et aide à la gestion du stress)
- ✨ Dynamique d'équipe: attitude positive, motivation, communication bienveillante
- ✨ Plan d'action personnel pour un changement durable
- ✨ Comment être un acteur responsable et mettre en place des moyens simples et efficaces afin d'**améliorer durablement sa qualité de vie ... et donc celle de sa relation aux autres et à l'entreprise.**

* Enquête de NN - juin 2018

** Étude de Syan Baxter « The Science of Lifestyle Change »





Programme de la journée « Santé et Mieux-être »

- Matinée : **Accueil & Présentation**
 Equilibre du corps
- * Thématiques abordées : eau, nutrition, sommeil, énergie, sport
 - * Quels constats ? Quelles solutions ?
 - * Questions & Interaction avec les participants
- Equilibre de l'esprit**
- * Initiation à la respiration et à la méditation conscientes
 - * Echanges - Partages - Conseils

Midi : Lunch 'vitalité'

- Après-midi: **Je prends conscience**
- * Pourquoi choisirais-je le changement ?
 - * Quelles sont mes bonnes et mauvaises habitudes « Santé » ?
 - * Comment je me sens ? Qu'ai-je envie de transformer ?
 - * Quelle attitude adopter ?
- Je passe à l'action**
- * Je crée et j'écris mes premiers objectifs « Santé »
 - * Comment j'améliore mon état de bien-être global ?
 - * Comment je gère mieux mon stress et mon emploi du temps ?
 - * Comment j'adapte ma relation et communication à l'autre ?
- Je me responsabilise et je m'engage durablement**
- * Discipline dans le temps : théorie de « L'effet cumulé »
 - * Ma feuille de route à court, moyen et long terme
 - * Propositions d'initiatives collaboratives au sein de l'entreprise
- Echanges et partages**

Les atouts

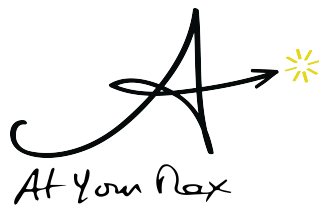
Une approche globale humaine et innovante en matière de prévention de la santé

Exercices pratico-pratiques proposés sous forme ludique, questionnaires et échanges entre participants

Délivrables: les participants reçoivent un dossier écrit ou sur support informatique (résumé - fiches thématiques - ressources diverses)

Evaluation et suivi de la formation prévus pour le département RH et les managers





Tarif

Le prix est de 1.500€ htva pour un groupe de 6 à 12 participants maximum (prix hors catering et réservation de salle).

Profitez d'une remise de 50% pour votre première formation, soit 750€ htva seulement !

La formation peut se faire dans vos locaux mais il est vivement conseillé de l'organiser à l'extérieur, afin que tous les participants soient bien déconnectés de leur environnement professionnel.

Et VOUS, où en êtes-vous dans votre entreprise ou dans votre organisation ?

- ✱ Vous souhaitez **sensibiliser et responsabiliser** vos employés et vos collaborateurs à la prévention en matière de santé ?
- ✱ Vous souhaitez être reconnu par vos employés et vos collaborateurs comme une **entreprise ouverte et innovante** quant au bien-être de ceux-ci ?
- ✱ Dans un contexte où l'on passe la moitié de son temps au travail, vous êtes conscient et convaincu du **bénéfice individuel ET sociétal** à investir dans une politique de santé préventive dans votre entreprise ?

Considérer ses collaborateurs comme des personnes conscientes et responsables, n'est-ce finalement pas cela la clé du bien-être en entreprise ?

Parlons-en ensemble.

Contact

Max De Backer
Artisan du mieux-être
Coach · Formateur · Conférencier
Carrière et emploi - Développement personnel - Prévention de santé
+32 490 39 69 48 · max@atyourmax.be · **atyourmax.be**



Entrepreneur passionné par l'Humain, j'ai décidé en 2013, à l'âge de 40 ans, de changer de cap pour vivre une véritable transformation personnelle et professionnelle. Adeptes d'une philosophie basée sur la prévention de santé, une meilleure écoute de soi et de l'autre, et une hygiène de vie équilibrée et bienveillante, j'ai créé **At Your Max** en 2018. Fort notamment d'une expérience de plus de 8 ans en formation et coaching, j'aide et accompagne les personnes et les entreprises dans leur processus de prise de conscience et de transformation (carrière, développement personnel, mieux-être et prévention de santé).

3

